

LE MODE D'EMPLOI

LE MODE D'EMPLOI

Vol. 1, no. 2, automne 2004

L'été est déjà terminé et l'automne, bien entamé. Pour plusieurs, septembre a sonné le retour à la routine des études ou du boulot. Pour d'autres, la recherche d'un emploi à temps plein ou partiel débutait. Afin d'agrémenter ce nouveau début de saison, nous vous présentons le deuxième numéro de notre journal. Au menu : conciliation travail-études, entrepreneuriat, création d'un réseau de contacts, spectacles culturels, dépression chez les jeunes et bien plus !

Bonne lecture!

Olivier Shareck
Agent de projets

TABLE DES MATIÈRES

LE MODE D'EMPLOI

Vol.1, no.2, automne 2004



Le travail à temps partiel et les études : une combinaison gagnante ?

Que ce soit vers la fin du secondaire ou en entrant au cégep, bon nombre d'étudiants décident d'occuper un emploi à temps partiel pour avoir un peu d'argent de poche, pour payer leur sorties ou carrément pour payer leurs études. Est-ce que le fait de travailler tout en étant aux études peut nuire à la réussite scolaire?

Plusieurs s'entendent pour nous dire que c'est une question de dosage et de motivation. De nombreux facteurs interviennent dans la réussite de l'étudiant à l'école, mais c'est la motivation à étudier qui est la base de tout.

Les conclusions de plusieurs études sont sans équivoque : le travail de plus de 15 heures par semaine deviendrait nocif pour les études. Les étudiants qui réussissent le mieux sont ceux qui ne travaillent pas et ceux qui travaillent… pour payer leurs études. Si l'on compte travailler pendant son séjour au secondaire ou au cégep, les institutions sont habituellement peu flexibles au niveau des horaires de cours à moins que l'étudiant décide de prendre une charge de cours allégée. Par contre, moins de cours par session entraînera directement un prolongement des études. Étudier, c'est un métier à temps plein!

LES POURS ET LES CONTRES

POUR

Un travail de moins de 15 heures par semaine :
- Conduit l'étudiant à mieux gérer ses finances
- Permet d'établir des contacts reliés à son futur secteur de travail
- Lui donne l'expérience nécessaire pour bien tirer son épingle du jeu lorsqu'il entrera sur le marché du travail

CONTRE

Un travail de plus de 15 heures par semaine :
- Risque davantage de nuire au rendement scolaire de l'étudiant
- Incite l'étudiant à travailler plus d'heures pour un meilleur salaire et ainsi laisser les cours
- Contribue à abaisser les résultats scolaires

Pour conclure, un étudiant qui ne travaille pas durant ses études réussira mieux que les autres. Par contre, ceux qui décident de travailler doivent le faire avec modération et doivent être en mesure de bien équilibrer les deux. Si jamais vous vous retrouvez dans une situation où vous avez à choisir entre les études ou le travail, demandez-vous bien qu'est-ce qui vous sera bénéfique à long terme.

Sylvain Hébert
Coordonnateur

Pensez-y bien!

On ne trébuche pas sur une montagne.
Ce sont les petits cailloux qui nous font tomber.

Le réseau de contacts : une ressource sous-estimée

Saviez-vous que près de 85 % des emplois disponibles ne sont pas affichés dans les journaux ni sur les sites Internet? Ces offres se retrouvent plutôt dans ce que l'on appelle le marché caché de l'emploi, c'est-à-dire un réseau non officiel de pairs qui diffusent les postes à combler, trouvent des candidats potentiels et mettent les bonnes personnes en contact. La solution pour accéder à ce qui peut sembler un club sélect : le RÉSEAUTAGE!!! En effet, l'établissement et le maintien de liens avec les gens que nous rencontrons dans tous les domaines de nos vies s'avèrent une ressource supplémentaire dans notre quête professionnelle.

La gêne, le manque de confiance, la peur de l'inconnu, le manque d'information et la peur de déranger sont autant de raisons qui peuvent nous freiner dans la constitution de notre réseau. C'est pourquoi il est important d'établir un plan de match, de se préparer avant d'entreprendre une telle démarche. Il ne suffit pas de savoir que nous avons besoin d'un réseau de contacts, il nous faut définir à quelles fins. Il faut donc prendre le temps de déterminer clairement nos objectifs et repérer les personnes qui peuvent nous aider à les atteindre.

Voici donc quelques conseils pratiques pour démarrer son réseau d'un bon pied :

- **Pensez au plus grand nombre de gens que vous connaissez**, sans qu'ils soient nécessairement des amis intimes. Même s'il vous semble que certaines personnes ne peuvent pas vous aider directement, il se peut qu'elles connaissent des gens qui le pourraient.
- **Exercez-vous à verbaliser** vos objectifs de carrière et votre expérience de travail.
- **Diffusez**. Dites aux gens que vous cherchez un emploi, faites connaître vos expériences antérieures et le genre d'emploi que vous voulez.
- Assistez à des conférences, à des séminaires ou à des foires commerciales qui concernent votre champ d'activités. **Continuez d'apprendre!**
- **Continuez votre réseautage** même si vous n'êtes pas à la recherche d'un emploi. On ne sait jamais quand une occasion peut se présenter.

Olivier Shareck
Agent de projets

Source : *Perspectives canadiennes 2003-2004*

Les neuf clés de la réussite entrepreneuriale

Démarrer une entreprise n'est pas un simple cheminement, il y a beaucoup d'incertitudes. Mais au Fonds communautaire d'Accès au micro-crédit, nous sommes là pour vous aider. Voici quelques conseils à garder à l'esprit pour réussir votre démarche entrepreneuriale.

1. **Se connaître.** Pour démarrer et gérer une entreprise qui vous rendra heureux, vous devez d'abord savoir ce qui vous passionne.

2. **Avoir confiance en soi.** Les personnes qui se sentent à l'aise et à leur place dans leur fonction d'entrepreneur ont plus de succès que ceux qui ne pensent pas posséder les qualités d'un entrepreneur.

3. **L'expérience.** Avoir une bonne connaissance des produits/services que vous allez vendre est un facteur clé de la réussite de votre entreprise.

4. **Avoir une bonne connaissance de son marché.** La réussite de votre entreprise dépend en grande partie de la demande du marché. Il faut donc s'assurer que la demande est présente pour votre produit/service.

5. **Avoir le capital de démarrage.** Il est important de démarrer votre entreprise dans de bonnes conditions. Avoir un fonds de roulement adéquat est donc primordial. Ceci ne veut pas dire que l'on a besoin d'un grand montant de départ. Les entreprises de services coûtent généralement beaucoup moins chères que les entreprises de produits.

6. **Faire un bon plan d'affaires.** Cet outil de travail vous permet de mettre vos idées sur papier et de planifier des aspects oubliés, mais combien capitaux de votre projet.

7. **Bien choisir son associé.** Si vous choisissez de vous associer, il est important d'être complémentaire et professionnel, car tout conflit entre associés aura un impact négatif sur l'entreprise.

8. **La localisation.** L'emplacement d'un commerce est l'élément le plus important pour la réussite du projet. Aucun autre élément n'est aussi décisif, ne l'oubliez pas!

9. **Le lancement.** Il est important de démarrer votre entreprise durant la forte période d'achalandage. Donc, ne démarrez pas une école de ski en été…

Pour tout renseignement concernant votre entreprise et son financement, n'hésitez pas à communiquer avec nous en composant le (450) 437-1635.

Marie-Lou Lévesque Genesse
Agente de développement
Fonds communautaire d'Accès au micro-crédit

Source : Filion, Louis, J., *Réaliser son projet d'entreprise*, 3e édition, Collection Entreprendre, 2001.

La voie de l'entrepreneuriat

Pour certains, l'emploi recherché auprès de multiples employeurs se trouvent en fait sous leur nez! Il suffit parfois de tracer sa propre voie. Le simple fait de devenir entrepreneur peut justement vous apporter cette possibilité. Ainsi, pour créer votre propre emploi, peut-être devrez-vous ouvrir votre propre entreprise, ou bien créer de toutes pièces le travail que vous voulez et définir votre emploi là où vous travaillez.

La voie de l'entrepreneuriat est tout simplement passionnante parce qu'elle mène dans de nombreuses et différentes directions. Les choix sont innombrables. Il suffit de créativité, d'autonomie, de détermination, de persévérance et d'un certain « esprit d'entreprise ». Nous avons tous et toutes, aujourd'hui, besoin de développer cet esprit pour rester concurrentiels dans l'économie mondiale et pour permettre le développement socioéconomique de nos régions.

L'employabilité passe par la création d'entreprises!!!

Martin Gauthier
Agent de sensibilisation en entrepreneuriat jeunesse

La dépression, ça touche aussi les jeunes

Le suicide constitue la principale cause de mortalité chez les jeunes adultes et les adolescents. Derrière cet énoncé se cache un mal : la dépression. On dit que la meilleure façon de reconnaître une dépression, c'est lorsque le comportement de la personne change. Or, les adolescents sont déjà des êtres qui vivent des transformations majeures. Comment peut-on alors identifier ce problème ?

Plus qu'une simple déprime

Il est normal d'avoir des moments de découragement ou de tristesse lorsque l'on vit des situations difficiles. Ainsi, à l'adolescence, les jeunes vivent souvent leur première déception amoureuse, des conflits avec des amis ou leurs parents, ou ils éprouvent quelques difficultés d'adaptation après un changement d'école par exemple. Les adolescents doivent apprendre à vivre ces réalités qui sont souvent nouvelles pour eux. Il est alors normal d'avoir une petite déprime qui peut durer un certain temps selon l'ampleur des difficultés. Le jeune qui vit ces moments difficiles arrive quand même à prendre plaisir aux activités qu'il aime.

Toutefois, lorsqu'un adolescent fait une dépression, il ne fonctionne plus du tout normalement. Tout comme un adulte dans la même situation, il aura de la difficulté à exercer son jugement, à prendre des décisions et à éprouver du plaisir à pratiquer ses activités préférées. Malheureusement, il arrive souvent que l'adolescent ne se connaisse pas bien et qu'il ne comprenne pas ce qui lui arrive, d'où l'importance pour son entourage d'être vigilant.

Les symptômes de la dépression

Chez les adolescents on observera, de manière générale, de l'irritabilité, des sautes d'humeur inexpliquées et parfois même de l'agressivité. L'adolescent déprimé peut aussi ressentir de la tristesse, mais comme il ne comprend pas pourquoi, il l'exprimera différemment. En fait, il faut retenir que l'adolescent vit un changement de comportement radical; il n'agit plus comme il le faisait ou selon sa personnalité. **(suite à la page 6)**

Plusieurs symptômes permettent de reconnaître la dépression. La présence de plusieurs d'entre eux à la fois, sur une période prolongée, devrait sonner l'alarme pour que l'on s'occupe de la situation avant qu'elle ne s'aggrave.

Bien que ce ne soit pas toujours facile, une fois que l'on croit avoir identifié le problème, il faut intervenir sans tarder. Une discussion, ouverte et franche peut être la bienvenue. Si les relations sont tendues avec les parents, certains amis ou professeurs pourront recueillir ses confidences. En mentionnant simplement «J'ai observé telle ou telle chose récemment et ça m'inquiète?», on ouvre peut-être la porte à l'expression de sa détresse et il acceptera alors de se confier. Si la dépression est trop profonde ou que l'on n'arrive pas à entrer en contact avec le jeune, il faut chercher de l'aide auprès d'une ressource compétente. En premier lieu, il faut consulter un médecin. Celui-ci pourra diagnostiquer la dépression et s'assurer qu'il ne s'agit pas d'un autre problème de santé dont les symptômes peuvent ressembler à ceux de la dépression.

Jeunesse j'écoute
Ligne confidentielle 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7
Téléphone : 1 800 668-6868
Site Internet : www.jeunessejecoute.ca/fr

CLSC Thérèse-De-Blainville
Clinique des jeunes / Info-Santé CLSC
Téléphone : (450) 430-4559

Centre de prévention du suicide Le Faubourg de Saint-Jérôme
Téléphone : (450) 569-0101 / 1 800 661-0101

Sylvain Hébert
Coordonnateur

Les symptômes de la dépression chez les adolescents

Symptômes visibles

- Irritabilité excessive. Tout l'agace; intolérant, parfois agressif et même violent, on le sent à fleur de peau en tout temps.
- Déprime ou tristesse permanente. Il ne rie plus de ce qui l'amusait auparavant.
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour toute activité. Plus rien ne l'intéresse, même pas ce qui le passionnait par le passé. Hockey, basket-ball, cinéma ou autres ne le stimulent plus.

Symptômes physiques

- Perte ou augmentation de l'appétit ou du poids. Les envies de nourriture et les habitudes alimentaires changent.
- Trouble de sommeil. Il ne dort plus ou dort tout le temps sans être reposé pour autant.
- Agitation ou inertie. Son niveau d'activité est inversé; de calme, il devient agité et d'énergique, il devient amorphe.
- Fatigue ou manque d'énergie. Il ne récupère pas même s'il dort. Il répète souvent qu'il est fatigué et n'a pas d'énergie.

Symptômes intérieurs

- Dévalorisation et culpabilité. Il dit qu'il n'est « bon à rien », il se sent responsable de tout.
- Difficulté de concentration ou indécision. Les notes chutent et il ne semble pas contrôler la situation.
- Pensées de mort ou de suicide. Il peut voir la mort comme une délivrance. Ce symptôme est difficile à voir car le jeune exprime rarement ces idées. Tout se passe à l'intérieur.

Changement de comportement

- Retrait ou dépendance sociale. Il se referme sur lui-même. On pense l'aider en le laissant tranquille, mais il se sent encore plus seul. À l'inverse, certains éviteront à tout prix d'être seuls.
- Masques. C'est comme s'il cachait sa détresse derrière des comportements qui prennent beaucoup d'espace. Ainsi, il peut faire le bouffon alors qu'il ne l'a jamais fait, plonger dans l'alcool, les drogues et la sexualité excessive, ou développer des comportements jusque-là absents (fugue, bagarre, vol, etc.).
- Négation ou résistance. Il dira que tout va bien, qu'il n'a pas besoin d'aide, mais en réalité il a peur des préjugés.

Source : *Clinique Santé*

La *Tournée de l'émergence artistique* : pour la promotion des jeunes artistes de la région

Les artistes de la relève des Laurentides feront bientôt la une des journaux grâce à l'organisme Visionn'Arts et Spectacles! En effet, la *Tournée de l'émergence artistique*, dont les porte-parole sont les membres du groupe Les B.B., présentera trois spectacles mettant en vedette de jeunes talents musicaux de notre région.

En plus de promouvoir les talents de ces artistes et d'appuyer l'industrie artistique de la région, ce projet se veut un moyen de contrer l'exode des jeunes artistes vers les milieux urbains en créant un réseau de prestations professionnelles adapté à la réalité de la relève culturelle et artistique des Laurentides.

Chaque spectacle mettra en scène des artistes de styles musicaux différents :

- Spectacle musique amplifiée (rock, alternatif, punk, ska, etc.) au cégep de Saint-Jérôme le 28 octobre 2004
- Spectacle chanson à texte (auteur-compositeur-interprète, contes et légendes, etc.) au Centre d'arts La Petite Église de Saint-Eustache le 15 janvier 2005
- Spectacle corporatif (classique, blues, jazz, swing, etc.) au Manoir de Bleury-LeBouthillier le 27 janvier 2005

De plus, une exposition en arts visuels et des performances en direct (peinture et sculpture) seront présentées lors de chaque soirée.

Surveillez les publicités concernant la première soirée qui se tiendra le jeudi 28 octobre 2004, à 19 h 30, au cégep de Saint-Jérôme. Pour plus de détails, vous pouvez communiquer avec Visionn'Arts et Spectacles au (450) 437-1635.

Véronique Girard
Productrice déléguée

Marc-Antoine Sévigny
Coordonnateur artistique

Pour souligner l'implication des jeunes dans la communauté

ous êtes un ou une cliente du Carrefour Jeunesse-Emploi et vous avez rencontré un conseiller entre septembre 2003 et juin 2004? Courez la chance de gagner une des 4 bourses d'accomplissement et de réussite d'une valeur de 300 $. Les personnes intéressées à participer devront être en mesure de démontrer les démarches effectuées et les résultats obtenus à la suite de leur visite au Carrefour Jeunesse-Emploi.

Les bourses seront remises lors d'une soirée, organisée par le Carrefour Jeunesse-Emploi Thérèse-De Blainville et le Centre d'intervention des Basses-Laurentides pour l'emploi, qui se tiendra le 4 novembre prochain à 17 h à la Maison de l'emploi et du développement humain. Le but de cette soirée est d'encourager et de motiver les jeunes qui ont déployés de multiples efforts pour accomplir leurs objectifs. Vingt (20) personnes seront sélectionnées pour le grand tirage.

Pour vous inscrire, veuillez vous procurer un formulaire d'inscription au Carrefour Jeunesse-Emploi Thérèse-De Blainville au 100, boulevard Ducharme, bureau 230 à Sainte-Thérèse.

Date limite d'inscription : 29 octobre 2004

Un métier dans…
le secteur des affaires, des finances et de l'administration

Le monde de l'emploi est en constante évolution et il n'est pas toujours évident de s'y retrouver. Nous vous présentons, dans cette chronique, les secteurs professionnels les plus prometteurs dans notre région ainsi que quelques métiers qui y sont rattachés. Pour ce numéro, nous nous attardons au secteur des affaires, des finances et de l'administration.

Selon les statistiques d'Emploi-Québec, ce groupe de professionnels comptait pour environ 17 % du total régional en 2002, second en importance après le secteur des ventes et des services. En ce qui concerne son évolution dans les prochaines années, il semble que les professions les plus qualifiées de ce secteur connaîtront une progression de l'emploi et un faible taux de chômage.

Pour plusieurs postes, une excellente maîtrise des langues française et anglaise et une connaissance avancée des logiciels d'applications bureautiques sont des atouts majeurs pour intégrer le marché du travail. De plus, l'utilisation des technologies de l'information (par exemple Internet) devient de plus en plus nécessaire dans l'exécution des fonctions.

Voici les profils de deux métiers de ce secteur d'activités. **(suite à la page 9)**

Secrétaire (CNP 1241-001)

Les secrétaires effectuent des tâches administratives pour épauler les gestionnaires et les professionnels dans le travail de bureau. Ils travaillent dans les secteurs privé et public.

Fonctions principales :

- Préparer, saisir à l'ordinateur, réviser et relire la correspondance, des factures, des présentations, des brochures, des publications, des rapports et autres documents connexes à partir de notes sténographiques, dictées ou manuscrites
- Fixer et confirmer les rendez-vous et les réunions de l'employeur
- Commander les fournitures de bureau et en tenir l'inventaire
- Répondre aux demandes de renseignements reçues par téléphone et par courrier électronique et transmettre les appels téléphoniques et les messages
- Établir et tenir des systèmes manuels et informatisés de classement des dossiers d'information
- Accueillir les visiteurs, déterminer le but de leur visite et les diriger vers l'employeur ou la personne appropriée
- Consigner et préparer les procès-verbaux des réunions
- Compiler, s'il y a lieu, des données, des statistiques et autres renseignements et effectuer, si nécessaire, des recherches

Voies de formation possibles :

- Diplôme d'études professionnelles en secrétariat
- Technique en bureautique d'une durée de trois (3) ans

Principales catégories d'employeurs :

- Institutions financières
- Compagnies d'assurances
- Bureaux d'ingénieurs
- Établissements d'enseignement
- Gouvernements fédéral et provincial
- Municipalités

Principales professions apparentées :

- Secrétaire de direction
- Secrétaire juridique
- Secrétaire médicale
- Commis de bureau
- Préposé au traitement de texte
- Réceptionniste-téléphoniste
- Commis à la saisie des données

Analyste financier (CNP 1112-002)

Spécialiste des finances qui rassemble et analyse l'information financière sur le marché (prévision économique, rendement financier des entreprises, tendance des titres de placement, etc.) afin d'évaluer les tendances économiques dans un secteur, dans le but de donner des conseils financiers et de placements aux établissements ou à leur clientèle.

Fonctions principales :

- Recueillir des données financières et de placements telles que les actions, les obligations et autres investissements, les états financiers, etc.
- Examiner et analyser l'information recueillie afin de déterminer l'évolution de l'entreprise au cours des années
- Interpréter les données relatives aux investissements comme les cours, le rendement et les tendances à l'aide des rapports quotidiens sur les actions et les obligations, les revues financières, les guides de valeurs mobilières, les états financiers et autres publications financières
- Calculer à partir des documents comptables un certain nombre de caractéristiques financières de l'entreprise qui fournissent des indications sur ses ressources
- Évaluer les systèmes et les méthodes de contrôle financier appliqués dans les établissements
- Rédiger des rapports à l'intention de la direction et présenter ses recommandations sur des questions de nature financière et d'administration des fonds
- Effectuer des recherches et des analyses pour déterminer la cause des baisses de rendement et la conjoncture financière défavorable et propose des moyens d'y remédier

Voies de formation possibles :

- Diplôme universitaire de 1er cycle en économie, économie rurale et agricole, administration des affaires ou opération bancaires et finance

Principales catégories d'employeurs :

- Institutions financières
- Sociétés d'investissement
- Courtiers et négociants en valeurs mobilières
- Sociétés de fiducie
- Compagnies d'assurances
- Service-conseil en gestion financière
- Gouvernements fédéral et provincial

Principales professions apparentées :

- Comptable agrée (CA)
- Comptable en management accrédité (CMA)
- Fiscaliste
- Comptable général licencié (CGA)
- Conseiller en valeurs mobilières
- Planificateur financier

Pour tout autre renseignement sur les métiers du secteur des affaires, des finances et de l'administration ou sur toute autre question reliée au marché de l'emploi, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous avec un conseiller en orientation du Carrefour Jeunesse-Emploi en téléphonant au (450) 437-1635!

Alina Balan
Conseillère en orientation

Olivier Shareck
Agent de projets

Sources : Emploi-Québec, *Le marché du travail dans la région des Laurentides. Perspectives professionnelles 2003-2007*, 2004.
Logiciel *Repères* (GRICS)

Le Carrefour Jeunesse-Emploi Thérèse-De Blainville
Agir avec le bon mode d'emploi

- ✓ **Voulez-vous trouver un emploi valorisant et qui répond à vos intérêts?**
- ✓ **Vous demandez-vous quelles formations correspondent à votre personnalité et à vos aspirations professionnelles?**
- ✓ **Possédez-vous tous les outils qu'il vous faut pour faire une entrée réussie sur le marché du travail?**
- ✓ **Vous questionnez-vous quant à votre cheminement scolaire ou professionnel?**

Que vous soyez étudiant, diplômé, jeune entrepreneur, travailleur ou chercheur d'emploi, le Carrefour Jeunesse-Emploi Thérèse-De Blainville est là pour vous!

Fondé en 1996, notre organisme a pour mission d'offrir un support aux **jeunes de 16 à 35 ans**, qui habitent la MRC Thérèse-De Blainville, dans leur cheminement socioprofessionnel. Nous vous proposons une foule de **services gratuits** en orientation et en employabilité offerts par une équipe jeune et dynamique.



RECHERCHE D'EMPLOI
- Évaluation des besoins
- Rédaction de c.v.
- Lettre de présentation
- Salle multiservices
- Aide à la recherche d'emploi
- Offres d'emploi
- Préparation et simulation de l'entrevue
- Information sur les études et le travail à l'étranger
- Services aux artistes

ORIENTATION
- Démarche d'orientation
- Information scolaire et professionnelle
- Atelier *Affirmation de soi*

ENTREPRENEURIAT ET TRAVAIL AUTONOME
- Fonds communautaire d'Accès au micro-crédit
- Sensibilisation à l'entrepreneuriat jeunesse
- Élaboration de projets
- Projets spéciaux

Nous sommes situé à la **Maison de l'emploi et du développement humain** au **100, boulevard Ducharme, bureau 230**, à Sainte-Thérèse, à deux pas du collège Lionel-Groulx.

HEURES D'OUVERTURE : Du **lundi au mercredi** de 8 h 30 à 21 h 00
Jeudi et vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

<u>Pour nous rejoindre, rien de plus simple :</u>

(450) 437-1635

www.cje-tdb.qc.ca